

**Психологическое здоровье -**

**как его поддерживать.**

# Здоровье

– это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие физических дефектов или болезней.

(Устав Всемирной организации здравоохранения)

Здоровье, -я, ср. 1. Правильная, нормальная деятельность организма. 2. То или иное состояние организма.

(Сергей Иванович Ожегов «Словарь русского языка»)

# Психологическое здоровье

Психологическое здоровье человека связано с особенностями личности, является важной составляющей социального самочувствия человека, с одной стороны, и его жизненных сил, с другой.

# Критерии психологического здоровья:

- ❖ психическое равновесие;
- ❖ гармоничность организации психики и ее адаптивные возможности;
- ❖ способность адекватного восприятия окружающей среды и осознанного совершения поступков;
- ❖ целеустремленность, работоспособность, активность;
- ❖ полноценность семейной жизни;
- ❖ способность самоуправления поведением в соответствии с нормами;
- ❖ чувство ответственности за потомство и близких членов семьи;
- ❖ критический подход к обстоятельствам жизни;
- ❖ автономность личности, самоактуализация, уверенность в себе, необидчивость (умение освободиться от затаенных обид);
- ❖ независимость и естественность поведения;
- ❖ чувство юмора, доброжелательность, способность к адекватной самооценке;
- ❖ самообладание и способность радоваться.

# Психологический климат

- Наличие внешней мотивации
- Стимуляция внутренней мотивации
- Взаимоотношения между учителем и учеником
- Взаимоотношения между учащимися
- Наличие эмоциональных разрядок

# Здоровье учителя

Зависит от :

- отношения к нему;
- полноты знаний по сохранению здоровья;
- образа жизни.

Никто не позаботится о нашем здоровье,  
кроме нас самих.

# Саморегуляция

— это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

В результате саморегуляции могут возникать три основных эффекта:

- эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);
- эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);
- эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

# Естественные приемы регуляции организма:

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- наблюдение за пейзажем за окном;
- рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей;
- мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);
- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

# СПОСОБЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ САМОВОЗДЕЙСТВИЯ

## I. Способы, связанные с управлением дыханием

Управление дыханием — это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга.

Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации.

Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

## **II. Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением**

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

## **III. Способы, связанные с воздействием слова**

Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма.

Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).

- Самоприказы
- Самопрограммирование
- Самоодобрение

## IV. Способы, связанные с использованием образов

Использование образов связано с активным воздействием на центральную нервную систему чувств и представлений. Множество наших позитивных ощущений, наблюдений, впечатлений мы не запоминаем, но если пробудить воспоминания и образы, с ними связанные, то можно пережить их вновь и даже усилить. И если словом мы воздействуем в основном на сознание, то образы, воображение открывают нам доступ к мощным подсознательным резервам психики.

Для усиления эффекта упражнений релаксаций, дыхательных и образных можно рекомендовать использование цвета.

# Использование цвета

- Если Вы ощущаете, что Вам недостает жизненной энергии – смело используйте **красный цвет**;
- Если Вам не хватает чувства психологической свободы и умения приспособляться к внешним обстоятельствам - работайте с **оранжевым цветом**
- **Желтый цвет** поможет Вам, если Вы чувствуете упадок сил и хотели бы получить заряд активности, если Вы находитесь в конфликте с самим собой;
- При равнодушии и чувстве апатии, при желании быть более открытым и более спокойным Вам поможет **зеленый цвет**;
- **Голубой цвет** следует использовать, если Вас тяготят ваши обязанности, если Вы действуете, не задумываясь о последствиях своих поступков;
- Если Вы проявляете излишнюю эмоциональность и не контролируете свои реакции, используйте **синий цвет**;
- **Фиолетовый цвет** оказывает большое влияние на область чувств, именно его надо использовать, если Вы часто по необъяснимым причинам испытываете горечь, чувствуете себя обманутым, вас мучают сомнения, и Вы впадаете в состояние депрессии.

Евгений Тимашов | fotografica.com.ua



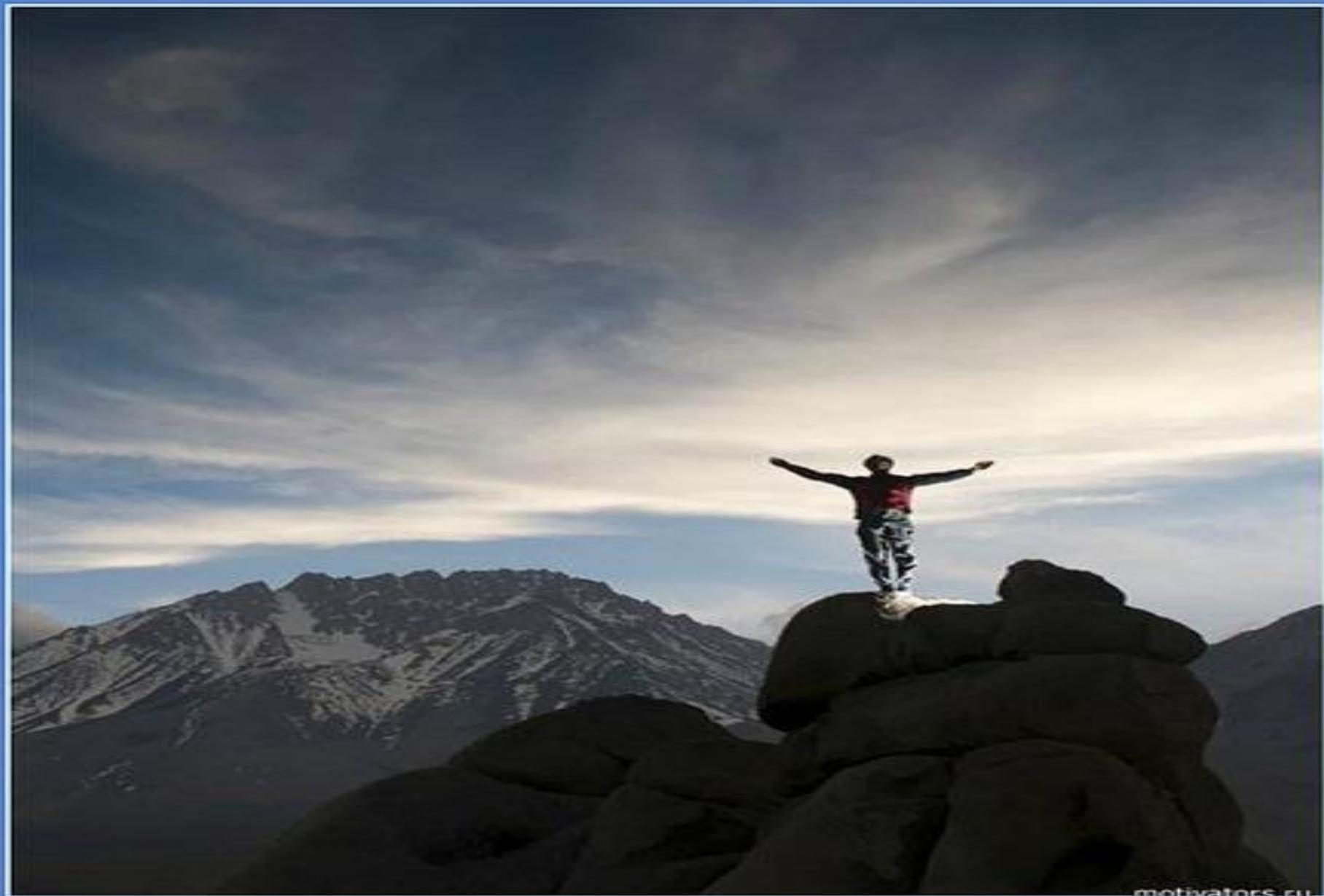
motivators.ru

Вчера я был умным и пытался  
изменить мир, а сегодня я стал мудрым и начал с себя



[motivators.ru](http://motivators.ru)

Никого нельзя привести туда,  
куда не дошел сам.



motivators.ru

**Воля - это то, что заставляет**  
тебя побеждать, когда твой рассудок говорит, что ты повержен



Каждый человек ограничивает  
пределы мира пределами собственного зрения



[motivators.ru](http://motivators.ru)

Всегда ожидайте лучшего—  
ибо Вы всегда получаете именно то, чего ожидаете.



motivators.ru

Сделай первый шаг, верь, тебе не  
надо видеть всю лестницу, просто сделай первый шаг....



motivators.ru

Иногда только промахнувшись,  
понимаешь, как ты попал!



[motivators.ru](http://motivators.ru)

Человек может всё,  
просто иногда стесняется...



До завтра всё пройдёт. (с)



Неудачников не существует

Есть люди, которые слишком быстро сдаются



## Закон принятия или спокойствия

«Все будет так, как надо, даже если по-другому».



В каждой проблеме скрыты

великие возможности.



Успешный видит в трудностях

не проблемы, а перспективы



Поднимись над проблемами...  
...и попробуй разглядеть то, что казалось гигантским!



То, что ты видишь  
зависит от того, на что ты настроен.



Попал в нелепую ситуацию?...  
ОБЛАЖАЛСЯ?... ДЕЛАЙ ВИД, ЧТО ВСЕ ИДЕТ ПО ПЛАНУ!...



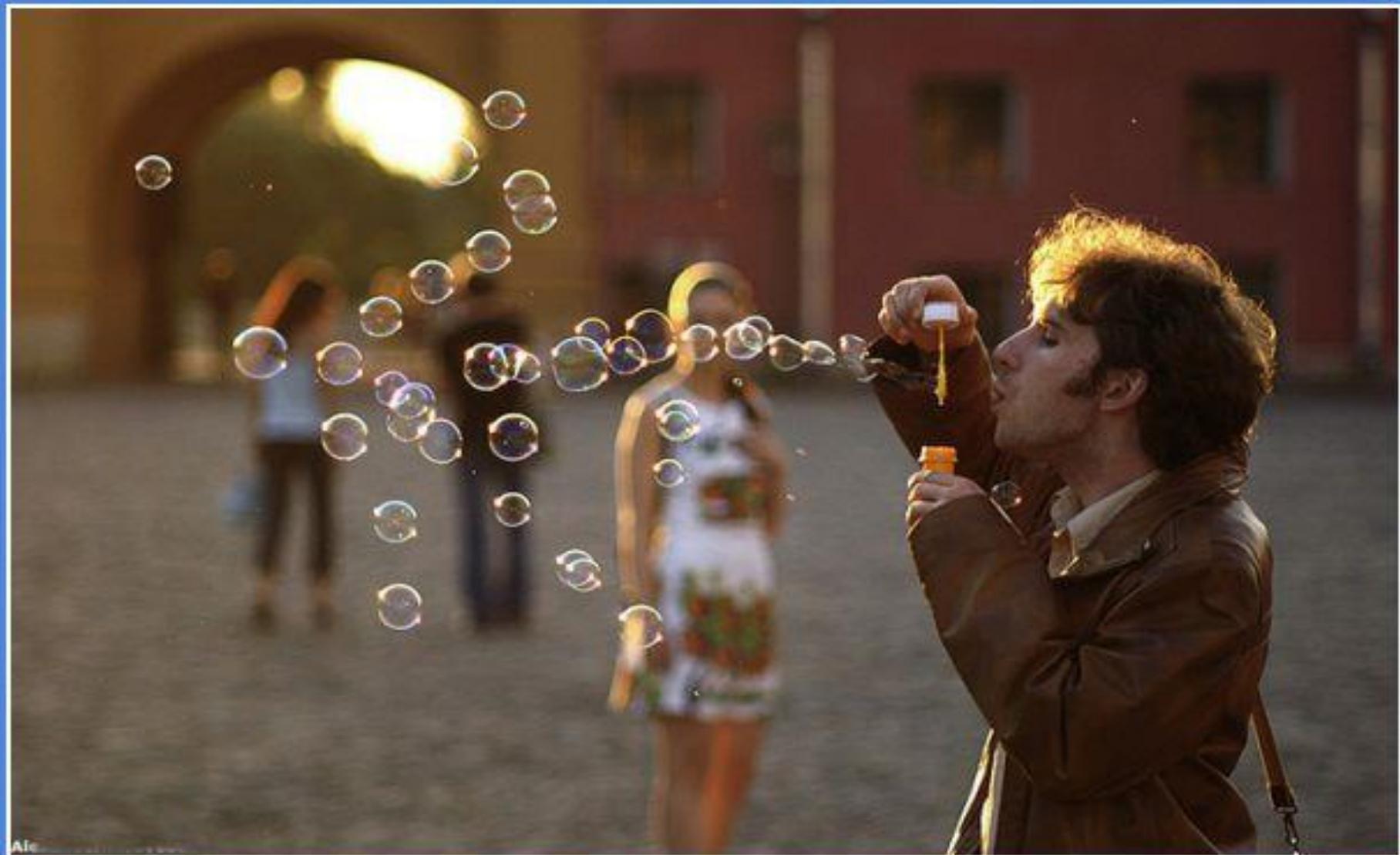
Порой, пинок, который отвесит  
НАМ ЖИЗНЬ, ПОМОЖЕТ ПРОДВИНУТЬСЯ ДАЛЕКО-О-О ВПЕРЕД...



Я СЧАСТЛИВ ПО УМОЛЧАНИЮ

Не лезьте, пожалуйста, в настройки





Пессимизм - это настроение

ОПТИМИЗМ - ВОЛЯ



Поделись улыбкою своей,

И она к тебе не раз еще вернется.



Мир вокруг нас тем ярче  
чем ярче сияние нашего сердца!



Невозможное ...

... это всего лишь то, чего плохо захотел.



Жизнь - бесценный дар!

Наслаждайся каждой её секундой



Нет непреодолимых трудностей.

ЕСТЬ ТЕ, ЧТО ЛЕНЬ ПРЕОДОЛЕВАТЬ.

OPEN.AZ

RusDemotivator.Ru



## СМЫСЛ ЖИЗНИ

В жизни нужно стремиться обгонять не других, а самого себя.



Бывают в жизни и черные деньки

...НО ВКУПЕ С ЯРКИМИ, ОНИ ЛИШЬ ДОБАВЛЯЮТ КОЛОРИТ!

Большая мудрость содержится в изречении:

*«Господи,  
дай мне силы изменить то,  
что я могу изменить,  
терпение — принять то,  
что я не могу изменить,  
и ум — отличать одно от другого»*

*От всей души  
желаю Вам  
удачи и успехов  
в умении управлять  
своим состоянием.*